

学校体育工作

江西省教育廳編



江西人民出版社

編 者 的 話

根据毛主席指示的：“应该使受教育者在德育、智育、体育几个方面都得到發展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方針的精神，学校中的体育工作必須繼續注意改进和提高，很好地为这一教育方針服务。

几年来，在党和政府的領導下，我省学校体育工作有了很大的改进和提高。1953年开始学习了苏联体育教学大綱和先进的体育工作經驗，1954年推行了國家公布的“劳动和衛國”体育制度（简称勞衛制）；1955年組織了学校体育参觀团赴北京、天津和东北一帶实地参觀学习了学校体育工作經驗，特別是1956年全省普遍試行了中、小学和师范学校体育教学大綱以后，从根本上改变了資產階級的教学观点，內容和方法，全省絕大部分的学校都根据了國家規定的大綱进行教学，使学校体育出现了新的面貌，获得了一些成績和經驗。但是，我們一直沒有很好地及时地交流、總結和推广这些工作經驗，今后我們应当注意这一工作。这一本“学校体育工作”的編輯和出版便是第一步，目的是在交流和推广学校体育工作的經驗。今后將繼續編輯出版，希望全省学校教育工作者，特別是体育教师同志們，把你們在学校体育工作中的經驗和体会寄給我們。

由于我們水平的限制，編輯工作上还有不少缺点，請同志們提出批評。

編 者

1958. 6.

目 录

編者的話	(1)
学校体育必須認真貫徹社会主义教育方針江西省教育厅中教科	(3)
对体育課堂教学工作中的几个問題的意見江西省教育厅教研室体育組	(7)
怎样制定体育教学工作計劃以及它和提高教學質 量的关系	萍乡第一初中 黎振民 (19)
我是怎样进行体育成績考查的	九江师范楊时勉 (49)
如何上好一堂課	(58)
我校体育課、劳衛制、課外体育活动三者結合的 几点具体作法	宁都师范体育組 (73)
苏联顧問尼、依、阿法納西耶夫同志，在南昌市 大、中学校体育教师座談会上的报告	(78)
我对学校衛生監督工作的認識和初步作法九江师范 卢天祥	(87)
我們是如何領導和开展体育活动的南昌三中体育教研組	(95)

学校体育必須認真貫徹 社会主义教育方針

江西省教育廳中教科

在全國人民鼓足干劲、力爭上游、多快好省地建設社会主义这条总路綫的光輝照耀下，1958年國家体委拟訂的“体育运动十年發展綱要（草案）”中提出了“大力开展羣众性体育运动，在体育运动广泛开展的基礎上，加速提高运动技术水平，爭取十年左右，在主要运动項目上赶上世界水平”的偉大而振奋人心的目标。要完成上述任务，搞好中小学体育工作是十分重要的一环，我們必須破除迷信，解放思想，在学校体育工作上也來一个大躍進，認真地貫徹毛主席指示的“應該使受教育者在德育、智育、体育几个方面都得到發展，成为有社会主义覺悟的有文化的劳动者”的教育方針；由校長直接領導，大力开展学校体育工作，加强体育运动中的政治思想教育。并把学校体育和衛生工作列入学校工作规划，動員全体教学人員为徹底实现这个规划而斗争。

應該怎样在学校体育工作中貫徹社会主义教育方針呢？我們提出如下几点意見，供参考：

（一）在体育工作上，必須強調政治掛帥，思想掛帥。通过不断的政治思想教育，使学生进一步明确鍛煉身体的目的和意义。在各项体育活动中都必須貫徹兴无產階級思想，

滅資產階級思想的方針。

學校領導的工作，不僅限於總結課外運動和競賽工作的經驗，更重要的是，還應該幫助教師總結體育運動中的思想工作經驗，以及試行大綱、鑽研教材、改進教法、“勞衛制”鍛煉和體育的醫務督導工作等方面的經驗。在體育教學中，要反對只教技術不教人，只注意技術上的進步，而忽視政治思想覺悟的提高，為體育而體育的單純技術觀點，特別是在挑選運動員的時候，不僅要考慮他們的運動水平，還要考慮他們的政治品質與學習質量，培養全體學生具有優秀的道德品質和運動作風。

（二）正確處理普及與提高的關係問題。普及與提高的關係，應該是在提高的指導下普及，在普及的基礎上提高。有的學校對開展全校羣眾性的體育活動注意不夠，醉心於培養少數幾個運動員和体操隊，好讓他們為學校奪取錦標。我們說，培養運動員和体操隊，不斷提高他們的技術水平，這是對的。但是如果專門這樣忽視全校羣眾性體育運動的開展，那就會使得體育運動沒有雄厚的羣眾基礎，也會使得運動員、隊、組的補充缺乏充裕的來源，無論是對學生體質的增強以及運動員水平的提高，都是不利的。所以，我們的口號是，既要普及，又要提高。從1956——1957學年度全省高初中及師範畢業班“勞衛制”測驗的成績看，初中畢業班通過“勞衛制”相應級的，占27.85%，高中（師範）畢業班占37.58%，距離形勢對於學生的要求還很遠。我們必須鼓足干劲，力爭上游，爭取3—5年內，初中畢業生100%通過“勞衛制”少年級、一級的測驗；高中（師範）畢業生

100%通过“劳卫制”一級、二級的測驗，并且在这个基础上有10—15%的学生达到等級運動員的标准。

(三)与生产結合，与劳动教育結合。勤工儉学的活动在各校蓬勃开展以后，有的学校忽视了学生体育活动，挤掉了一部分体育活动时间，有的甚至取消或减少了一節体育课，有的把添置体育器材的經費，作其他开支。上述这些，与社会主义教育方針的精神是違背的。正如陈毅副总理在全國体育工作會議上所指出，各項事業都在大躍进，用体育作牺牲品是不对的，我們應該根据体育教育的特点，深入体会馬克思和恩格斯留給我們的寶貴的啓示，“把生产劳动与学习和体操作業的結合，不僅看作是提高生产率的手段之一；并且也是对人們进行全面的共产主义教育的手段。”毛主席所指示的教育方針，正确地体现了社会主义教育的特点是社会主义思想觉悟，智力教育，体力教育和劳动教育的結合，这里也正确反映了体育教育对培养劳动者的重大意义。

体育教育必須为貫徹社会主义教育方針服务，这是沒有疑問的。問題在于如何使体育教育更好的与生产劳动結合起来，使之相輔相成，而不是互相干擾。比方說，体力劳动多属于机械地部分肌肉羣的活动，缺乏柔軟性与正常姿勢。体育活动就應該注意發展劳动时活动不够的肌肉羣的活动，加大运动量，促进学生身体的全面發展和体质的增强。劳动前操、劳动間操和劳动后操，对促进学生身体的一般發展，很有好处。各校可在教师或体育活动積極分子的指導下，大力开展。又如体力劳动多属于力量和耐久的活动，在进行体育教学时，可酌量减少一些大綱中所規定的这方面的練習，而在

劳动前后安排一些速度、灵巧和柔软性方面的练习。这就使体育教育与生产劳动起到了互相补充的作用。

在体育教学中，教师应经常组织学生协助布置作业场所和教具，一方面形成课堂上的生气勃勃和積極的气氛，一方面也是培养学生的劳动习惯，使学生受到劳动教育。

教师在体育教学作业中，应充分利用自然力，以自然力来锻炼学生，使学生能逐步习惯于在各种气候条件下进行活动。夏天的烈日，冬季的寒风都不应成为锻炼的阻碍，要使学生具有坚强的体魄，不怕日晒，不怕雨淋，这对于他们从事劳动会有很大的好处。

最后，应该特别强调：体育教学中贯彻社会主义教育方针的好坏，在很大程度上取决于学校领导是否重视和是否围绕这个要求进行工作。要使社会主义教育方针在我们的学校里得到全面的完整的贯彻，忽视或放松体育教育这一环，是办不到的。学校行政领导上必须把体育教育的领导工作直接抓起来，亲自管理这个工作，把体育教育看成是贯彻教育方针不可缺少的一个重要组成部分，组织全校力量共同贯彻。这样，全面地贯彻社会主义教育方针，才有了可靠的保证。

对体育课堂教学工作中的 几个问题的意见

江西省教育廳教研室体育組

体育课堂教学工作，是中学体育最基本的一环，它应该按照体育教学大纲的规定有计划地認真地进行教学。其基本任务是：鍛煉学生的身体，增进健康，促进青少年身体的正常發育；通过系統的体育教学，应该使学生全面地掌握体育教学大纲中所规定的各項練習的知識、技能和熟練技巧，要求初、高中学生在畢業前通过劳衛制少年級和一級測驗，以保証学生身体的全面鍛煉。并且还要通过体育教学工作培养学生具有愛國主义思想、热爱劳动，使他們習慣于刻苦耐勞，养成坚强的意志和勇敢的性格，培养他們自覺的組織性、紀律性和集体主义精神优良品質。

几年來，特別自1956年起，全省試行了中学体育教学大纲（草案）以后，使教師們有了重要的教学依据。不到二年的試行結果，他們已深深体会到大纲的系統性和科学性，体现了进行共產主义教育的目的，进一步明确通过体操、田徑游戏的手段來进行身体的全面訓練（發展身体素質），促进他們的正常發育，增进健康的意义，太家反映，它是教学改革的全开始，是完成学校体育教育的基本任务的可靠保証。教学中并根据毛主席：“应该使受教育者在德育、智

育、体育几个方面都得發展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方針的指示精神，加强了体育教育工作的政治思想教育。教师对体育課的作業組織要求很嚴密，通过遊戲培养学生遵守紀律，團結友爱集体主义精神。并能根据大綱教材本身的特点，向学生进行劳动教育。如大綱中的搬运重物練習，傳遞和拋接实心球等，有的教师就結合了劳动实际，直接利用拋接磚头当作体操的作業練習，效果很好。

总之，学校体育在党和各級教育行政的領導下和全体体育教师的積極努力，有了突飛猛進的發展，获得了巨大的成績。1957年全省中学、师范学校学生获得劳衛制等级称号的13717人（其中少年級2919名，一級10188人，二級510人），相当于1954——1956年的126.7%。这个成績加强了我們的信念，提供了进一步做好工作的有利条件。但是，为了进一步提高当前体育教学工作质量，我們也發現一些值得改进的問題：

（一）进一步學習体育教学大綱（草案），正确地处理教材。

有相当一部分教师对學習大綱和領会大綱的精神实质是不够的，以致不能正确地認識和处理教材。从教学計劃观察，缺乏科学的完整性，对如何通过体操、田徑、遊戲完成体育教育的基本任务不够明确。教师往往以学生的兴趣和自己的主观愿望为轉移。譬如大綱中的隊列練習和体操隊形練習，一般發展和准备練習教材，除贛州市以外，其他各地学校都較嚴重地忽視这类教材，有的教师甚至任意划去学生不感兴趣的某些走、跑或遊戲教材，无原則的加上球类活动和

体操的补充教材，嚴重地破壞了大綱的系統性和科學性。

对教材的处理不当，对練習的技术本身不够了解，是较为突出的問題。有的教师由于对教材的技术本身缺乏正确認識和教学过程中对教材处理不当，直接影响了教学效果。某中学高三班学生學習俯臥式跳高时，教师在課堂上以潛入动作的俯臥式过杆姿势教給学生。这顯然是过高的要求，是脱离实际的。学生的身体素质，身体訓練水平以及运动技能和踏跳技术的掌握，都说明这样的教法是有困难的。結果是90%以上的学生都不能达到教学要求。这里也反映了教师对动作本身的技术和特点不够了解，以致不但教学基本任务沒有完成，而且还轉移了課的要求；教师本來要求学会潛入动作的俯臥式跳高，結果不是在改进踏跳后的过杆技术，而是着重要求学生掌握落地时的側滾动作；其实側滾动的任务主要是緩衝落地时的反作用力，同时，也是由于踏跳脚的外轉，很自然的形成落地时的側滾；加之由于教师对踏跳脚的外轉技术不了解，以致学生对側滾动作也是沒有学好。还有教师教高一的滾式跳高，連踏跳脚和助跑方向的基本概念都弄不清楚，在課堂上这样交待要点：“斜面助跑，用靠近横杆的足起跳，过杆动作和已学过的跨越式一样，加上一个轉体就行了”。其实滾式和跨越式的起跳和过竿沒有絲毫共同之处。因而造成了90%以上的学生起跳和方向的錯誤。

（二）課的組織和教法需要大力改进和提高。

課的結構和組織是根据教学内容、任务、学生的年齡生理特征、教法和場地設備等五个方面的因素來确定的，並沒有固定的形式。我們在全南初中看了一年級的体育課：

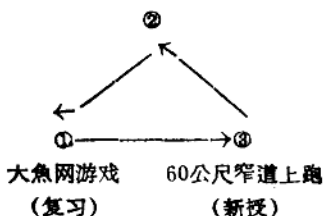
1. 學習60公尺窄道上的跑；
2. 復習從箱上跪跳下和滾翻的聯合練習；
3. 復習大魚網的遊戲。

教師採用的四個部分的結構，習慣於固定課堂分組，三組二次等時輪換的組織方法。這對課的作業效果和學生的身體訓練影響很大。以這堂課的教材性質來分析，就可以看出以三組等時輪換是不恰當的。大魚網的遊戲活動量是相當大的，60公尺窄道上跑雖屬於改變技術速度性的練習，但採取集体的重複的練習它，運動量也不小；而從箱上的跪跳下和滾翻的聯合練習，故且運動量小，但它是一種高度協調和靈巧性的練習。因此，他們的課堂運動量的出現也非常不規則的。如下圖：

從箱上跪跳下

與滾翻的聯合練習(復習)

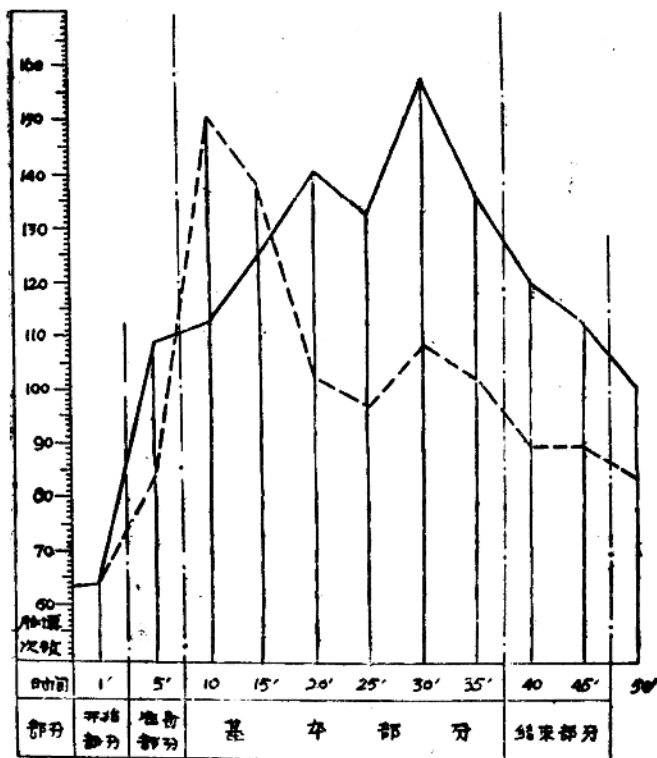
各組的練習順序：



第一組：①→③→②

第二組：②→①→③

第三組：③→②→①



时 间: 1957.11.26.气候: 晴温

地 点: 全南初中.班级: 初一(1)班

受测者: ——(2)组 谭晓珠同学(男)

----(3) ×××同学(男)

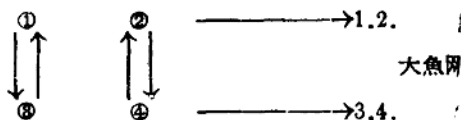
测量者: 王爱新、汪忠亮。

从上述课业组织的练习顺序,可以看出,各组的运动量的曲线都不同,其中以第2组(红线)由于练习的顺序按排较好,运动量的曲线产生也较好(准备部分运动量不够);

其他兩組就会自然的形成不合理的曲綫，为了照根据身体練習的运动量原則，考慮課的任务和充性質及場地設備等条件，來用全班分組不輪換練習順序进行或者把全班学生分組輪換和不輪換比較好的。如下圖：（当然还有其他更好的課

从箱上跪跳下

与滾翻的联合練習(复习)



60公尺窄道跑(新授)

这样，在身体訓練方面和教法效果上会更好。需強調指出，分組的目的在于解决学生的身体水平的不一致；輪換主要是帮助解决場地設備之間的共同特点，便于教师指導。因此，分組把它單純理解作为一种固定的結構組織和教法。

在課的教法方面，有的教师还不善于运用有一位教师教初三的滾式跳高时，在新授的第就同时运用了三个不同类型的引導練習，三組生分別进行練習：

1. 用5—7歲助跑以滾式滾过低橫杆；
2. 侧面助跑，單脚起跳用滾式側臥在体橫
3. 用側的一手一足的側騰越外轉1/4（

教师的意圖可能是以这三个不同的練習，固的过竿姿勢和落地的技术。但由于缺乏丰

步驟以不理解先進的教學意義。在一課時內同時
和建立三個不同的條件反射，加之沒有及時向學
任務和缺乏合理的課的組織。結果遭到嚴重的失
生甚至連滾式的起跳腳和基本姿勢都忘了。

體育課的運動量和密度問題。

運用合理的運動量和增大課的密度不僅對提高作
有效地影響學生的身體（發展身體素質），掌握
提高訓練程度有重要意義，而且可以反映和確定
訓練程度有助於進一步檢查作業的組織和教法水
平質量。

月分體育專業座談會上提出這個問題以後，已
研究，但還是很不夠的，對問題的實質和它的
之深刻的理解。我們在贛南12所不同類型的中
，進行了20多次的測驗證明，一般課的密度很
分鐘內只能有8——10分鐘的時間實際作練
量的水平也較低（120——130次的脈搏頻
緩的坡度也過大，不合乎身體練習的生理曲
問題的主要原因是什麼呢？根據多次測驗的結
的缺點是課的組織和教法過於呆板和陳舊，害
東西，總是再三講解交待要點，學生不合理的
而課堂實際練習的密度小，出現運動量小，過
急的曲線的不合理現象，這不能滿足學生體力

1較好的一課為例，進行分析：

1市××中學。班級：高二（×）班

人数：男生39名、女生7名。時間：1957年12月12日

气候：晴天，溫度14——17°C。

教材：1.學習側騰越下（双杠）男。翻身上（單杠）女

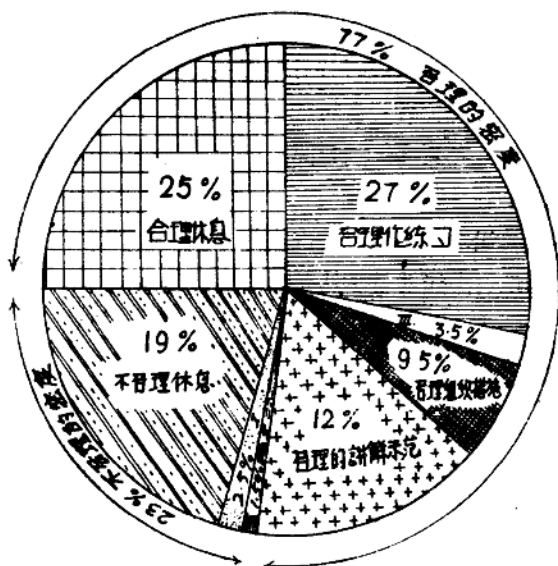
2.复習头手倒立（男），后滾翻，跪跳起（女）

3.复習100公尺重复跑

教具：墊4，双杠4，單杠1，跑道4。

教學組織：开始和准备部分，走步和徒手操作的練習，女生分組不輪換，男生先分組輪換，最后全班分組練習100公尺重复跑。

這一課是一位有經驗的教師上的，教師备课比較細致認真，对自己的講解示范和組織措施一舉一動要求嚴格。因此，在這方面浪費的時間較少（2.5%、1.5%）。問題是教師存在着不善于在課堂上運用輔助練習和充分利用器械的缺點，以及害怕課堂不好組織和訓練過大的顧慮。所以本課的學生作練習時間只占27%，不够要求。相反的由于上述原因再加上學生對學習的自覺性積極性差，而產生的不合理的休息消極等待作練習確占19%。如下圖：



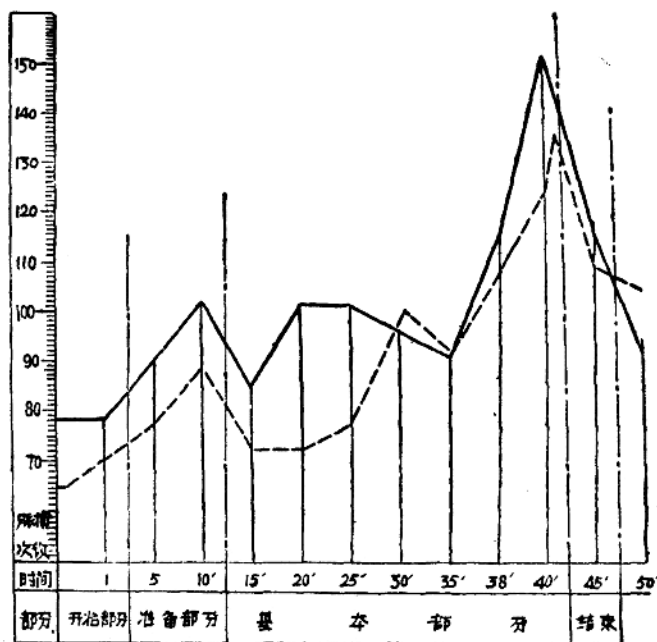
註:

1. 不合理組織措施 2.5%
2. 不合理講解示范 1.5%
2. 同學間的幫助 3.5%

假若教師在課堂上善于啓發學生學習的積極性和自覺性，採用合理的組織和教法，並能充分的利用器材設備，廣泛地有目的地大胆地運用輔助教材。如：男生所授雙槓側騰越下這單個教材，在雙槓數量上不允許的情況下，而又要使學生學會側騰越下的技術，教師就可以用單槓和橫放跳箱異側的一手一足側撐在器械上，另一腿由中間穿過側跳下或作一手一足的側騰越（橫放跳箱），作引導性或輔助性的教材練習；頭手倒立同樣也可以利用有關的輔助教材；100公尺

重复跑，可以多分組（六条跑道），进行流水作業法，讓学生自己發令，教师多进行有目的观察。这样就可以把不合理的休息变为实际練習，有可能使学生实际作練習時間增至40——43%或者更多一些時間，以大大的提高作業效果和身体訓練水平。

本課的运动量的出現情况。如下圖：我們从这二条曲綫可以明顯地看出运动量虽然是沿着曲綫逐漸上升和平靜下來



受測驗者：——× × × 同学（男）

——歐陽貽珍 同学（女）

測量者：蔡象真、王愛新。